

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Hasil penelitian menunjukkan bahwa dari 5 sampel hanya sampel 3 dan 4 yang mampu melaksanakan langkah-langkah *forehand smash* dengan sempurna (100%), sedangkan sampel 1 dan 2 melakukan langkah *forehand smash* dengan kategori sangat baik (91,67 %) dan sampel 5 melakukan langkah *forehand smash* dengan kategori cukup baik (75 %). Hal ini menunjukkan bahwa atlit Taruna Bulutangkis PBSI SUMUT-pun masih belum mampu secara tepat melakukan teknik *forehand smash*. Hanya 45% dari jumlah atlit yang mampu melakukan teknik *forehand smash* dengan sempurna dan atlit taruna yang belum mencapai kategori sempurna perlu dibimbing lebih lanjut untuk mencapai teknik pukulan yang tepat.

B. Saran

Saran atas penelitian ini adalah:

1. Bagi Instansi PBSI SUMUT

Sebagai bahan masukan kepada pihak manajemen dari instansi PBSI SUMUT sekaligus sebagai bahan rujukan untuk mengetahui perkembangan atlit taruna PBSI SUMUT khususnya pada saat melakukan teknik pukulan *forehand smash*.

2. Bagi Atlit Taruna Bulutangkis PBSI SUMUT

Sebagai bahan masukan untuk melakukan gerakan *forehand smash* yang efektif dan efisien berdasarkan teori – teori yang ada pada penelitian ini serta sebagai referensi untuk mengevaluasi gerakan secara personal sehingga dapat mencapai prestasi olahraga yang jauh lebih baik.

3. Bagi Program Studi Ilmu Keolahragaan Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Medan

Untuk menambah literatur kepustakaan terutama di bidang penelitian mengenai Analisis Gerak *Forehand smash* pada Atlit Taruna Bulutangkis PBSI SUMUT.